

Missouri WIC

注意饮食健康。
保持健康。

母婴与幼儿营养补助计划



核准食品清单

在2016年5月1日至2017
年9月30日期间有效

目录

常见问题解答	2
如何使用WIC食品兑换券购物	2
牛奶、羊奶、豆浆	3
奶酪	4
优格乳	5
豆腐、鸡蛋、花生酱、罐装豆类/干豆	6
冷食早餐麦片	7-9
热食早餐麦片	10
面包	11
墨西哥薄饼	12
全麦意大利面	13
糙米、WIC营养须知	14
适于妇女的100%纯果汁	15
适于儿童的100%纯果汁	16
冷冻及新鲜水果	17
冷冻及新鲜蔬菜	18
新鲜水果与蔬菜购买须知	19
如何使用蔬果兑换券	20
婴儿食品	21
适于接受母乳哺育婴儿的肉类食品， 适于完全采用母乳哺育母亲的罐装鱼	22

重要提示：

- 计划参加者仅可购买WIC食品兑换券中所列的食品。
- 非所有经WIC认可的商店都出售本说明册所列的某些食品。



常见问题解答

- 问：是否可在其它州使用WIC食品兑换券？
答：不可以。密苏里州WIC食品兑换券仅可在密苏里州使用。
- 问：若食品兑换券遗失、失窃或损坏，该如何办？
答：通知当地的WIC办事处。
- 问：若尚未用完WIC食品兑换券所列的全部金额，是否能找回余额？
答：不会如此。对于尚未用完WIC食品兑换券金额，商店不得为您找回余额。
- 问：是否可以更改食品兑换券所列的食品？
答：不可以。仅可由您的WIC办事处更改食品组合。若您有任何疑问或特殊需求，请在打印您的食品兑换券之前向当地的WIC计划营养师咨询。营养师也许能调整您的食品组合。切勿在食品兑换券上擅自涂写或者做任何更改。
- 问：若本人对WIC食品有疑问，应该与何人联系？
答：您需要联系当地的WIC办事处。
- 问：是否需购买WIC食品兑换券所列的全部食品？
答：不必如此。不要求您必须购买食品兑换券所列的全部食品。

如何使用WIC食品兑换券购物

去商店时，请随身携带：

1. WIC计划成员证件(ID)活页夹和WIC核准的食品清单。在购物时，利用WIC核准的食品清单。
2. WIC食品兑换券。必须在每一张食品兑换券所印的*使用起始日期至使用结束日期*期间使用您的食品兑换券。

购物时：

1. 按照WIC食品兑换券所列的数量和品种购买食品，并参考WIC核准的食品清单，其中列有符合WIC标准的全部食品种类。
2. 应把即将使用WIC食品兑换券购买的食品与购物车内的其它食品分开摆放。

在收款处：

1. 告知收银员您使用WIC食品兑换券购物。
2. 把使用WIC食品兑换券购买的食品与其它食品分开摆放。
3. 在收款机扫描所购食品之前，将WIC食品兑换券交给收银员。
4. 把使用每一张WIC食品兑换券购买的食品分开摆放。每一张WIC食品兑换券必须分别兑换。
5. 向收银员出示WIC计划成员证件夹，以便验证签名。收银员可能会请您提供其它身份证件。
6. 收银员将在WIC食品兑换券上写明购物日期和购物总金额。
7. 收银员将对照WIC计划成员证件夹上经核准的签名来验证WIC食品兑换券上的签名。

牛奶

- 不限品牌（推荐零售商专营品牌）
- WIC食品兑换券中所列的封装容量和品种
- 低脂/无脂（脱脂、含脂½%、含脂1%）
- 全脂牛奶及含脂2%的牛奶



无脂奶粉

- 仅限零售商专营品牌
- 仅限份量为8夸脱封装量的盒装品种



脱乳糖牛奶（若商店出售此类乳品）

- 不限品牌
- 低脂/无脂（脱脂、含脂½%、含脂1%）
- 全脂牛奶及含脂2%的牛奶
- 仅限容量为半加仑封装量的品种
- 原味牛奶

脱水乳

- 仅限零售商专营品牌
- 脱水乳低脂/无脂（脱脂、含脂½%、含脂1%）
- 脱水全脂牛奶
- 仅限份量为12盎司封装量的罐装奶



发酵酪乳

- 不限品牌
- 仅限夸脱封装份量

羊奶（如有供应）

- Meyenberg品牌
- 脱水乳（12盎司封装量罐装）（全脂牛奶）
- 无脂奶粉（12盎司封装量罐装）



豆浆

- 仅限容量为半加仑封装量的品种
- 8th Continent豆浆，仅限香草味及原味纯豆浆
- Great Value，仅限原味品种



香草味



原味纯豆浆
Plain



原味

非许可品种：

- 杏仁奶
- 椰奶
- 腰果奶
- 米浆
- 添加植物油的脱脂乳
- 加味乳
- 有机牛奶
- 加糖浓缩乳
- 玻璃瓶装
- 乳品替代品
- Vitamite

奶酪

许可品种：

- 仅限零售商专营品牌国内产品、美式干酪、切达干酪（超强味、强味、中味、淡味）、Colby、Colby Jack干酪、Monterey Jack干酪、意式白奶酪（部分脱脂或全脂）
- 低脂/无脂奶酪
- 仅限零售商专营品牌美式切片奶酪



- 仅限每块份量为8或16盎司封装量的品种

非许可品种：

- 奶酪添加剂
- 分切熟食奶酪
- 奶酪加工食品
- 涂抹奶酪
- 奶酪加工制品
- 切片分包奶酪
- 奶酪条
- 擦碎的奶酪
- 加味奶酪
- 奶酪丝
- 有机奶酪

低脂牛奶

同样味道鲜美且营养丰富，
而脂肪含量更低！

1杯全脂牛奶 =
8克脂肪



1杯含脂2%的牛奶 =
5克脂肪



1杯含脂1%的牛奶 =
2.5克脂肪



1杯脱脂牛奶 =
0克脂肪



酸奶

酸奶（仅限32盎司容量包装）



**Coburn/
Save- A-Lot**
低脂
原味
香草味



Dannon
低脂
原味
香草味

无脂
原味



Dannon Light & Fit
无脂
草莓味
香草味*



Essential Everyday
低脂
桃味
原味
树莓味
草莓味
草莓香蕉味
香草味

无脂
原味



Great Value
低脂
桃味
草莓味
草莓香蕉味
香草味

无脂
原味
淡味草莓香蕉*
淡味香草*



HyVee
低脂
桃味
草莓味
草莓香蕉味
香草味

无脂
原味*
香草味*



Kroger
低脂
A级原味
A级香草味

无脂
A级原味
A级淡味草莓*



Schnucks
低脂
原味
草莓味
香草味

无脂
原味



ShurFine
低脂
草莓味
香草味

无脂
原味*



Yoplait
低脂
Harvest Peach
草莓味
草莓香蕉味
香草味

无脂
原味



非许可品种：

- 希腊酸奶
- 有机酸奶

*含有人造甜味剂

酸奶采用牛奶制成，因此含有蛋白质和其它营养成分。酸奶可用作蘸料；也可添加水果，将酸奶调制成一种健康的小吃。

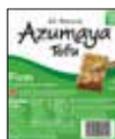
豆腐、鸡蛋、花生酱、豆类

豆腐

许可品种:

Azumaya品牌:

- 老豆腐 (16盎司封装量)



NaSoya品牌:

- 嫩豆腐 (16盎司封装量)



蛋类

许可品种:

- 大号A或AA级白皮鸡蛋
- 仅限数量为1打封装量的产品



非许可品种:

- 低胆固醇鸡蛋
- 有机鸡蛋
- 特种鸡蛋
- 放养鸡的鸡蛋
- 棕壳鸡蛋

花生酱

许可品种:

- 滑润、细腻或普通口感
- 仅限零售商专营品牌
- 仅限份量为16-18盎司封装量的罐装品种



非许可品种:

- 粗粒脆口花生酱
- 低脂花生酱
- 有机花生酱
- 添加果酱、果冻、蜂蜜、棉花糖或巧克力的混合花生酱

罐装花生酱

许可品种:

- 棉豆、无脂豆泥、鹰嘴豆、芸豆、菜豆、斑豆及红豆
- 仅限Bush's Best品牌
- 仅限份量为16盎司封装量的罐装品种
- 低钠



干豆、豌豆和小扁豆

许可品种:

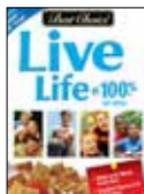
- 各类成熟的原味干豆、豌豆或小扁豆
- 仅限零售商专营品牌
- 仅限份量为16盎司封装量的品种

非许可品种:

- 有机产品
- 食物添加, 如火腿等
- 调味

冷食早餐麦片

Always Save (盒装/袋装)



Clear Value (盒装/袋装)



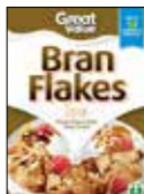
Dierbergs



Essential Everyday



Great Value



WIC推荐的早餐麦片有助于您摄取人体所需的维生素和矿物质。全谷类早餐麦片是开始一天生活的最佳方式。 

冷食早餐麦片 (仅限份量为12盎司至36盎司封装量的品种)

冷食早餐麦片 (仅限份量为12盎司至36盎司封装量的品种)

冷食早餐麦片

Great Value



Hy-Top



HyVee



IGA



Kiggins/Save A Lot



全谷类早餐麦片

早餐麦片是一种理想的小吃！提供多种早餐麦片，并鼓励您的孩子自行独创各种小吃。

冷食早餐麦片（仅限份量至12盎司至36盎司封装量的品种）

冷食早餐麦片（仅限份量至12盎司至36盎司封装量的品种）

冷食早餐麦片

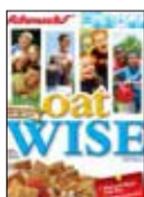
Kroger



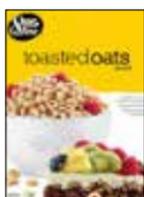
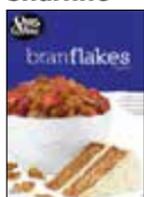
Ralston (盒装/袋装)



Schnucks



Shurfine



冷食早餐麦片 (仅限份量为12盎司至36盎司封装量的品种)

冷食早餐麦片 (仅限份量为12盎司至36盎司封装量的品种)

热食早餐麦片



快餐燕麦片

11.8 - 12盎司封装量 (12袋/盒)

♥ 全谷类

热食早餐麦片



28盎司封装量
(盒装/袋装)

28盎司封装量

28盎司封装量

18、28或36盎司封装量

28盎司封装量
(仅限袋装)

28盎司封装量

热食早餐麦片

Cream of Rice (无麸质)



14盎司封装量

热食大米谷物片 早餐麦片

Essential Everyday



14盎司封装量

粗磨玉米渣

热食早餐麦片

密苏里州WIC核准的早餐麦片品种及封装份量

- 核准封装份量：份量为11.8/12盎司至36盎司封装量的盒装/袋装核准品牌及各类其它品种
- 可将不同品种及封装份量混合搭配，使份量总数达到食品兑换券所列的总量
- 仅购买核准品牌及封装份量，包括冷食和（或）热食早餐麦片

面包

全麦/全谷类面包

仅限份量为16盎司封装量的品种



Best Choice
100%全麦面包



Bunny
100%全麦面包



Dillons
100%全麦圆顶面包



**Essential
Everyday**
100%全麦面包



Healthy Life
100%全谷类全麦
无糖面包



Healthy Life
100%全麦全谷类
面包



HyVee
100%全麦面包



Kroger
100%全麦面包



Nature's Own
100%全谷类无糖
面包



Ozark Hearth
100%全麦面包



Price Chopper
100%全麦面包



Sara Lee
100%全麦面包



Schnucks
100%全麦面包



Wonder
100%全麦面包



WIC核准的面包采用100%全谷类麦粉烘焙。
此类面包也富含膳食纤维、维生素和矿物质。

墨西哥薄饼

全麦/全谷类面包

仅限份量为16盎司封装量的品种



Best Choice
100%全麦薄饼



Chi-Chi's
全麦薄饼



Don Pancho
全麦薄饼



HyVee
全麦薄饼



IGA
全麦薄饼



Kroger
全麦薄饼



La Banderita
墨西哥烤肉卷全
麦薄饼



Mission
全麦薄饼



Ortega
全麦薄饼



Schnucks
全麦薄饼



Shurfine
墨西哥烤肉卷全
麦薄饼



墨西哥玉米软饼

仅限份量为16盎司封装量的品种



Best Choice
玉米薄饼



Don Pancho
白玉玉米薄饼



HyVee
白玉玉米薄饼



La Banderita
白玉玉米薄饼



La Burrita
黄玉米薄饼



Mission
黄玉米薄饼



Shurfine
玉米薄饼

墨西哥玉米软饼富含食物纤维、B族维生素以及叶酸。
可用墨西哥玉米软饼制成可口的墨西哥卷馅玉
米卷饼墨西哥烤肉卷饼或墨西哥夹饼。

100%全麦意大利面

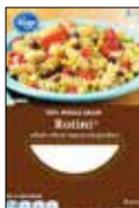
全麦意大利面

仅限16盎司



Barilla

细面	直通粉
弯管通心粉	螺旋粉
扁面	长面
扇贝面	细长面



Kroger

短坑纹直	长面
通粉	细长面
螺旋粉	



Essential Everyday

弯管通心粉	长面
直通粉	细长面
螺旋粉	



Racconto

细面	直切通心粉
弯管通心粉	螺旋粉
蝴蝶面	长面
细扁面	细长面
短坑纹直通粉	



Gia Russa

细面	罗马肋状通心粉
细扁面	螺旋粉
扇贝面	长面
短坑纹直通粉	细长面



Ronzoni Healthy Harvest

扁面	长面
短坑纹直通粉	细长面
螺旋粉	



Great Value

长面



Shurfine

短坑纹直通粉
长面



Hodgson Mill

细面	螺旋粉
弯管通心粉	细长面
长面	

不允许:

- 添加糖、脂肪、油或盐
- 有机

100%全麦意大利面

100%全麦意大利面

糙米、WIC营养须知

糙米

许可品种:

- 未经加工处理的全谷类
- 仅限零售商专营品牌
- 仅限份量为16盎司封装量的品种

Not Allowed:

- 速食米
- 有机产品



WIC营养须知

全谷类膳食



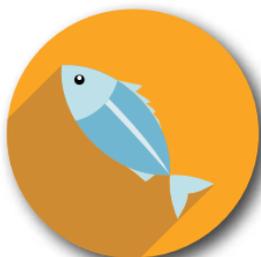
- 全谷类食物是未经加工的谷物。它们可帮助您获取所需的纤维。
- 吃全谷类食物可降低心脏疾病和一些癌症的风险。

- 大部分水果的脂肪、胆固醇和热量含量低。
- 水果蔬菜中的叶酸对处于怀孕期前和怀孕期的妇女十分重要。
- 水果和蔬菜可帮助身体抵抗疾病，维持健康体重。

多吃水果蔬菜可使人精力充沛



蛋白质提供能量



- 植物和动物来源中皆可发现蛋白质。高蛋白质含量的食物，如鱼类、蛋类、豆类和花生酱，可帮助强健肌肉。
- 坚果、种籽和鱼类中所含的不饱和脂肪有助于降低患心脏病的风险。

- 每天都需要补充钙和维生素D，以满足骨骼生长需要，并保持骨骼强壮。
- 低脂和脱脂牛奶和奶酪有助于强健骨骼和牙齿。

强健骨骼



资料来源：全美WIC协会2014和2015年WIC行事历

100%纯果汁 - 适于妇女的饮品

仅限妇女

份量为11.5 - 12盎司封装量的冷冻浓缩果汁



Always Save
苹果汁
橙汁



Best Choice
苹果汁
橙汁



Clear Value
橙汁



Crisp
橙汁



Essential Everyday
苹果汁
葡萄汁
橙汁



Great Value
苹果汁
葡萄汁
橙汁



Hy-Top
苹果汁
橙汁



HyVee
苹果汁
橙汁



IGA
苹果汁
橙汁



Kroger
苹果汁
葡萄汁
橙汁



Midwest Country Fare
橙汁



Old Orchard
苹果樱桃汁
苹果小红莓汁
苹果汁
苹果猕猴桃草莓汁
苹果百香果芒果汁
苹果覆盆子汁
苹果草莓香蕉汁
混合浆果汁
蓝莓石榴汁
樱桃石榴汁
小红莓混合汁
小红莓石榴汁
小红莓覆盆子汁
葡萄汁
橙汁
菠萝橙汁
菠萝柑橙香蕉汁
白葡萄汁



Shurfine
苹果汁
橙汁



Tipton Grove
苹果汁
橙汁



Valu Time
橙汁

许可的橙汁品种:

- 任何经认可品牌的冷冻橙汁
- 含果肉橙汁、不含果肉橙汁、乡村式橙汁、钙和（或）维生素D强化橙汁等

100%纯果汁 - 适于儿童的饮品

仅限儿童

容量为64盎司封装量的塑料瓶装品种



Always Save

苹果汁
葡萄汁



Best Choice

苹果汁
葡萄汁
西红柿汁
蔬菜汁
白葡萄汁



Diane's Garden

蔬菜汁



Dierbergs

苹果汁



Essential Everyday

苹果汁
葡萄汁
西红柿汁
西红柿 LS ❤️
蔬菜汁
蔬菜 LS ❤️
白葡萄汁



Great Value

苹果汁
葡萄汁
西红柿汁
蔬菜汁
白葡萄汁



Hy-Top

苹果汁
葡萄汁
西红柿汁
蔬菜汁
白葡萄汁



HyVee

苹果汁
葡萄汁
西红柿汁
蔬菜汁
白葡萄汁



IGA

苹果汁
葡萄汁
西红柿汁
蔬菜汁
白葡萄汁



Kroger

苹果汁
葡萄汁
蔬菜汁
Vegetable LS ❤️
白葡萄汁



Old Orchard

苹果汁
葡萄汁
白葡萄汁



Schnucks

苹果汁
葡萄汁
西红柿汁
蔬菜汁
白葡萄汁



Shurfine

苹果汁
葡萄汁
西红柿汁
蔬菜汁



Tipton Grove

苹果汁
葡萄汁

❤️ LS = 低钠



Shopper's Value

橙汁



许可的橙汁品种:

- 任何容量为64液量盎司（半加仑）封装量的经认可品牌橙汁品种
- 冷藏或非冷藏品种

100%纯果汁 - 适于儿童的饮品

100%果汁 - 适于儿童的饮品

新鲜水果

许可品种:

- 任何整个、切半、四块分切、切片或切块的无加糖*新鲜水果品种
- 果汁水果
- 有机水果



非许可品种:

- 加糖*或裹焦糖的新鲜水果
- 自助餐或熟食盒装水果，或者大号托盘装聚餐水果
- 篮装水果
- 干果或果胶卷
- 在色拉台出售的水果
- 坚果（例如花生等）或者水果与坚果混合食品
- 加水果的烘烤食品（例如蓝梅松饼、果馅饼及南瓜馅饼等）
- 供观赏或装饰用的水果
- 按份分装的熟食水果

冷冻水果

许可品种:

- 可为任何品牌、品种和封装份量
- 可为任何原味水果或原味什锦水果
- 可为任何带果汁、人造甜味剂或者水的水果
- 有机水果



非许可品种:

- 加糖冷冻水果*

让您的餐盘变身彩虹!

- 颜色丰富的水果和蔬菜含有重要的维生素和矿物质。
- 摄入多种颜色的食物能使您更加健康。
- 膳食搭配中的一半应为蔬菜和水果。



来源: 全美WIC协会2016 WIC日历

*添加食糖包括: 玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、麦芽糖、葡萄糖、蔗糖、蜂蜜和枫糖

新鲜蔬菜

许可品种:

- 任何整个、切半、四块分切、切片或切块且无加糖*、添加油脂或食用油的新鲜蔬菜品种
- 无添加调味料、色拉酱或炸面包丁的袋装莴苣菜、整棵莴苣菜或绿叶色拉菜
- 任何品种的马铃薯
- 新鲜大蒜和鲜姜
- 有机蔬菜



非许可品种:

- 自助餐盒装蔬菜或大号托盘装聚餐蔬菜
- 蓝装蔬菜
- 带有色拉酱、干酪、炸面包丁或其它添加成分的袋装莴苣菜或绿叶色拉菜
- 按份分装的色拉菜或熟食蔬菜
- 加奶油或奶酪、酱汁或裹粉煎炸的蔬菜
- 蔬菜-谷类（意式面食或米饭）混合食品
- 在色拉台出售的蔬菜
- 供观赏或装饰用的蔬菜（例如辣椒串、大蒜串、南瓜和印第安玉米等）
- 主要用于调味的新鲜香草、香草末、干香草或腌制香草

冷冻蔬菜

许可品种:

- 可为任何品牌、品种和封装份量
- 可为任何豆类及豌豆（例如四季豆、豌豆、荷兰豆、眉豆和（或）大豆等）
- 普通或钠含量较低的冷冻蔬菜
- 任何无添加成分、佐料或食用油的原味冷冻蔬菜、冷冻清蒸蔬菜或原味杂样冷冻蔬菜
- 有机蔬菜



非许可品种:

- 添加食糖、*油脂或食用油
- 加味、调味或裹粉煎炸的蔬菜
- 带有酱汁（例如肉卤、奶酪酱和（或）黄油等）、意式面食、面条或米饭的蔬菜，或者带有任何其它成分（包括肉类、禽类和鱼类等）的蔬菜
- 任何添加油脂/食用油、佐料或食糖的
法式炸薯条、炸马铃薯球、马铃薯饼、马铃薯块、炸煎马铃薯丝、炸煎马铃薯饼*

购物须知

新鲜水果与蔬菜购买须知

- 查看广告特价（网上广告、商店广告页等）
- 比较价格
- 购买时令新鲜水果和蔬菜。

选择按磅计价的新鲜水果和蔬菜时，
请遵循以下步骤：

1. 将蔬果放在商店磅秤上称重。
2. 将称重结果四舍五入至一磅或者半磅。
3. 根据下表估算购买该蔬果所需的金额。
4. 将该蔬果及其价钱记在购物列表上。



在左栏内查找每磅价格。在表内横向查找新鲜蔬果的
购买磅数及购买金额。

Price per lb.	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.	4 ½ lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97	10.47	11.96	13.46
3.09	3.09	4.64	6.18	7.73	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.79	6.38	7.98	9.57	11.17	12.76	14.36
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87	11.52	13.16	14.81
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48	10.17	11.87	13.56	15.26
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73	10.47	12.22	13.96	15.71

蔬果食品兑换券

如何使用蔬果兑换券

1. 仅在经WIC核准的商店购买使用蔬果兑换券。
2. 仅购买经核准的新鲜或冷冻蔬果。
3. 蔬果兑换券上印有购买金额的最高限额。若您的蔬果购买金额超过兑换券上所列金额，可以采用以下方式支付差额：
 - 采用现金、支票、信用卡/借记卡或者SNAP EBT卡（营养补助计划电子福利金转账卡）支付。
 - 使用一张以上的蔬果食品兑换券支付一次购物所需的金额。（某些商店可能仅允许在每次购物时使用一张蔬果食品兑换券。）

例如，您的蔬果食品兑换券面值为\$11，而您的蔬果购买金额为\$13。

您可从购买物中取消价值\$2的蔬果；或者按上列方法之一自行支付超过兑换券面值的\$2。

4. 若您采用现金、支票或信用卡/借记卡支付，将针对差额而收取税款。
5. 若您的蔬果购买合计金额未达到兑换券上所列的最高限额，将不为您找回余额。



您可以开始使用WIC食品兑换券购买蔬果食品，并辅之以现金、支票、信用卡或借记卡或者SNAP EBT卡支付方式。

婴儿麦片粉

许可品种：

- 仅限原味麦片粉
- 仅限干麦片粉
- 仅限容量为8或16盎司封装量的品种

非许可品种：

- 有机产品
- DHA（二十二碳六烯酸）/ARA（花生四烯酸）添加营养素
- 干果/坚果、优格乳和（或）肉桂添加物



燕麦片
米
杂谷

Beech-Nut

（仅限份量为8盎司封装量的品种）



燕麦片
米
全麦
杂谷

Gerber

（仅限份量为8或16盎司封装量的品种）

婴儿蔬果

许可品种：

- 4盎司容量或2袋4盎司容量（如WIC食品兑换券上所列）
- 任何发育阶段
- 任何水果或杂样水果
- 任何杂样水果和蔬菜
- 任何蔬菜或杂样蔬菜

非许可品种：

- 有机产品
- 添加DHA（二十二碳六烯酸）/ARA（花生四烯酸）营养素的蔬果食品
- 添加糖、盐或面粉
- 添加大米、豆类、谷类
- 添加调味料或肉桂
- 杂样水果、意式面食和（或）肉类混合食品
- 杂样蔬菜、意式面食和（或）肉类混合食品
- 成品婴儿餐或者添加肉的蔬果食品



Beech-Nut



Gerber 2
封装量



Tippy Toes

新鲜水果和（或）蔬菜

仅许可购买WIC食品兑换券中所列的新鲜水果和（或）蔬菜。



喂婴儿食品时，
请务必使用羹匙。

婴儿配方食品

- WIC食品兑换券上印有数量、品牌、类型及分量

接受母乳哺育婴儿之食品

婴儿肉类食品

许可品种:

- 仅限容量为2.5盎司封装量的品种

非许可品种:

- 有机肉类食品
- DHA (二十二碳六烯酸) / ARA (花生四烯酸) 加营养素
- 肉类与蔬菜混合食品
- 肉与水果的组合
- 成品婴儿餐



Beech-Nut



Gerber



Tippy Toes

婴儿肉类食品对完全采用母乳哺育的婴儿具有额外的益处。

适于完全采用母乳哺育母亲的食品

罐装鱼

淡色金枪鱼 (5盎司封装量)

许可品种:

- 不限品牌
- 仅限水浸金枪鱼
- 鱼块、整块鱼或碎鱼肉
- 低钠

非许可品种:

- 白色金枪鱼或长鳍金枪鱼
- 添加调味料、佐料或酱汁的金枪鱼
- 锡箔袋封装金枪鱼
- 按份分装金枪鱼
- 4袋/多袋



罐装鲑鱼 (5盎司封装量)

许可品种:

- 不限品牌
- 仅限粉色鲑鱼
- 仅限水浸金枪鱼

非许可品种:

- 烟熏及锡箔袋装
- 红鲑鱼、红鲑或野生阿拉斯加红鲑
- 添加调味料、佐料或酱汁的金枪鱼
- 4袋/多袋



沙丁鱼 (3.75盎司封装量)

许可品种:

- 不限品牌
- 含水包装
- 番茄酱或黄芥末酱

非许可品种:

- 辣椒酱、青辣椒沙丁鱼
- 烟熏
- 罗勒
- 箔纸袋
- 按份分装沙丁鱼

适于接受母乳哺育婴儿的食品, 适于完全采用母乳哺育母亲的食品

适于接受母乳哺育婴儿的食品, 适于完全采用母乳哺育母亲的食品

改喝含脂1%的牛奶和（或）脱脂牛奶！

- 脱脂牛奶不含脂肪。
- 含脂1%的牛奶是第二最佳健康选择。其脂肪含量仅相当于全脂牛奶的30%，但味道相同。这是向脱脂牛奶过渡的好方法。
- 含脂1%的牛奶及脱脂牛奶含钙量更高，而且也是每一名2岁以上儿童的最佳健康选择。



牛奶品种比较 (1杯/8盎司)	全脂牛奶 (3.25%)	低脂牛奶 含脂 (2%)	低脂 牛奶 含脂 (1%)	脱脂 牛奶
卡路里	149	122	102	83
脂肪总含量 (克)	8	5	2.5	0
饱和脂肪 (克)	4.5	3	1.5	0
蛋白质 (克)	8	8	8	8
钙 (毫克)	276	293	305	299
维生素D (国际 标准单位/IU)	124	120	117	115

参考资料：美国营养数据库标准参考资料发布，第26期



密苏里州卫生与耆英服务部 WIC与营养服务计划

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

health.mo.gov/wic

州卫生与耆英服务部是提供平等机会并支持平权法案的雇主。

本部根据无歧视原则提供服务。

残障人士可以索取本出版物的其它版本格式；请与密苏里州卫生与耆英服务部联系，电话号码是573-751-6204。

听障和语障人士请拨711。

本机构提供平等机遇。